



SMOOTHIE DE BERRIES

EL PODER SANADOR DEL COLOR

Además de tener altos niveles de antioxidantes, los fitonutrientes presentes en los pigmentos, que le dan los colores intensos a los frutos del bosque, contienen propiedades curativas y protectoras de las estructuras celulares

Ingredientes (2 porciones)

- 1 taza de frambuesas, frutillas, arándanos y/o cualquier otro tipo de bayas que tengas disponibles
- ½ plátano maduro
- 1 cucharadita de maqui en polvo
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 taza de agua filtrada o tu leche vegetal favorita

Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora y mezclar a alta velocidad, hasta lograr una consistencia suave y homogénea.
2. Agregar más líquido si fuese necesario.



Intenta siempre elegir frutas y verduras orgánicas ya que éstas vienen libres de pesticidas. Especialmente si son frutos del bosque que son altamente susceptibles a los químicos.

Valor nutricional por porción: 166 calorías; 1,6 g de proteínas; 11,8 g de carbohidratos (7,8 g provenientes de azúcares); 11,9 g de grasa (10,2 g de grasas saturadas); 26 mg de sodio; 4,1 g de fibra.